



Egy gyermek születése mindenképpen megváltoztatja a család, a nő életét. A nő felfokozott érzelmi állapotban van, örvend gyerekének, de ebben az örömteli állapotban megjelennek olyan érzések, gondolatok, amelyek megzavarják ezt az állapotot.

A 24 órás készenlét, a fáradtság, kialvatlanság, a felelősség súlya, aggodalmak, félelmek, a szülők életének megváltozása megterhelik az anyát.

Ez a teher édes teher, ami azonban súlyosbodhat olyannyira, hogy az anya még a gyereket és magát sem tudja ellátni.

Mi az, ami természetes és mindenkinél előfordul?

Majdnem mindenkinél, a kismamák 95 százalékánál a szülés után hangulatváltozások jelentkeznek a hormonváltozások, az új és egyelőre szokatlan helyzet miatt. Szülés után hirtelen lecsökken az ösztrogén szint a szervezetben, ez okozza a lelki megpróbáltatásokat. Ugyanez történik egyébként a menstruáció esetében is, túl hirtelen változik meg a hormonok szintje pár nap alatt, ettől ingadozik a nők hangulata.

A szülés után más formában jelentkeznek az érzések: nő az aggodalom, a féltés, a félelmek fokozódnak.

A gyermekági szomorúság néven ismert jelenség (vagy bababánat) majdnem minden anyánál előfordul, de néhány óra vagy néhány nap (max. 7–8 nap) alatt el is múlik. Sajnos ez az állapot

átfordulhat és felerősödhet, vagy pedig hirtelen jelenhet meg a szülés utáni depresszió, melynek tünetei hasonlítanak a depresszióhoz.

Mire kell odafigyelní a természetes tüneteken és érzéseken kívül?

Ha az alábbi tünetek megjelennek a szülést követő három hónapban, és két hétnél tovább tartanak, akkor már beszélhetünk szülés utáni depresszióról.

A szülés utáni depresszió tünetei:

- a szomorúság fokozódása, sírás
- örömtelenség, kedvetlenség, érdektelenség, értéktelenség érzése
- idegesség, ingerültség, feszültség megjelenése
- döntésképtelenség, koncentrációs zavarok
- szorongás, félelmek, aggodalmak erőteljes és állandó jelenléte
- fáradtság, alvásképtelenség, alvászavarok jelentkeznek
- pánikrohamok jelentkezhetnek, pl. heves szívdobogás
- alkalmatlannak érzik magukat az anyaságra, úgy érzik, nem tudják a gyermeküket ellátni, nem tudnak a gyermekükkel kapcsolatot teremteni
- önvád, reménytelenség megjelenése

Amennyiben ezek a tünetek előfordulnak az anyánál, és ő vagy egy hozzátartozó észreveszi, mindenképpen segítséget kell kérni és adni.

A hormonváltozásokon kívül pár lelki tényező it is jó figyelembe vennünk, mert így a megelőzés is könnyebb.

A régi időkben sok minden természetesen működött, magától értetődően segítették az anyát és a családot, ahol gyerek született: ételt vittek, a házimunkát elvégezték, besegítettek a gyerekkel kapcsolatos teendők elrendezésébe. A mostani időkben az anyák egyre jobban egyedül maradnak ezekkel a teendőkkel, ami nehezíti a helyzetét, és nagyobb arányban jelenik meg a szülés utáni depresszió is, mint 50 évvel ezelőtt.

Az új anyukának a baba születésével egy időben megváltozik a házassága, szerepei, napi teendői, és elég gyakran megtörténik, hogy fel kell adnia karrierjét, ha csak rövid időre is.

Ezenkívül anyagi nehézségek is megjelenhetnek, alvásra és pihenésre pedig soha nem jut elég idő. Tovább súlyosbítja a helyzetet, ha a csecsemő beteg, vagy még nem alakult ki a megfelelő alvási szokása. Ezek együttesen szorongást, aggodalmat, félelmet és pánikot váltanak ki a kismamában, amit nagyon sokszor átvesz a csecsemő is. Innen adódik aztán a baba további nyugtalansága is.

Mi áll a betegség hátterében, és hogyan tudjuk megelőzni?

- 24 órás készenlét, ebből következően alváshiány, fáradtság
- nehéz szülés, koraszülés
- ambivalens érzések a gyermekvállalás iránt
- a csecsemő túlzott féltése, a felelősség túlzott felerősödése
- támogatás hiánya, az anya egyedül marad a teendőivel
- nem megfelelő támogatás a környezet és partner részéről
- az anya, a szülő életének megváltozása, a karrier feladása
- házassági problémák
- nehezen kezelhető baba
- rendellenességek a babánál
- szoptatással kapcsolatos gondok
- a babáról kialakított képe, fantáziái nem egyeznek a valósággal
- az anya rossz gyermekkori tapasztalata
- gyermekkori trauma az anyánál
- saját csecsemőkor felidézése, újra átélése, ezzel kapcsolatos érzések felerősödése
- az anya a szülés előtti lelki problémáinak, lelki betegségeinek felerősödése

A felsorolt tényezők közül nagyon sok dologért nem az új anyuka a felelős, viszont ha már vannak, és szerepet játszanak az életünkben, tudnunk kell, hogy mit kezdjünk velük, hogyan viszonyuljunk hozzájuk. Ezért számos tevékenység és program létezik, ami segít a kismamának felkészülni a változásokra, a problémák megoldásában, az érzelmek feldolgozásában (kismama klub, terhestorna, kismamák támogató csoportja, stb.). Néhány esetben szükségszerű, hogy a házastársak, illetve családtagok is részt vegyenek ilyen jellegű felvilágosításon, tanácsadáson.

A szülés utáni depresszió kezelése

Mindenképpen nagyon fontos a szülés előtt álló anya felkészítése mindenféle szempontból, ami a baba érkezésével kapcsolatos. Nemcsak arra kell felkészíteni, ami a baba fizikai elrendezésével kapcsolatos, hanem arra is, hogy lelkileg mire számíthat.

Különösen oda kell figyelni azokra az anyákra, akiknek előzőleg voltak pszichiátriai problémái, fiatal anyáknál, ha egyedül marad, társ és támogatás nélkül.

Sorozatunkban eddig a lelki betegségekről megjelent:

1. [Mentálhigiéné, avagy a lélek fertőtlenítése](#)
2. [Öngyilkosság: a lélek csúszdája](#)
3. [Jobbról előzhető az öngyilkosság](#)
4. [A koporsó előszobája](#)

A támogató család elsősorban elfogadó és segítő. A támogató család alatt azt értem, akik a szűk vagy a tág családból kerülnek ki. Általában ez a szülőnő anyja, férje, anyósa szokott lenni, de lehet keresztanya, más személy, akivel a kismama azelőtt jó viszonyban volt.

A tíz napnál rövidebb ideig tartó bababánat nem minősül klinikai esetnek, sovány vigasz, de magától elmúlik. A tíz naptól akár egy évig is elhúzódó tulajdonképpeni szülés utáni depressziót pszichológiai konzultáció, segítő beszélgetés vagy tanácsadás segítségével lehet tenni elviselhetőbbé, könnyebbé tenni.

A harmadik az már a szülés utáni depresszió pszichózisos formája. Ez 1000 esetből 2 alkalommal fordul elő, a szülést követő 1–2 héten belül jelenik meg, téveszmékkal és hallucinációkkal jár, és akár végzetes is lehet a következménye. Pszichiáter általi, gyógyszeres kezelést igényel, de segítő szakemberrel való beszélgetés is jól jöhet.

Úristen, apa lettem!

Kezdetben sok apa még bizonytalan a szerepeit illetően, nem tudja, hogyan viszonyuljon a babához, a feleségéhez (aki egyben már anya is). Kezdetben lehet, hogy a férj nem tud igazán támogató lenni, mert ő is össze van zavarodva.

Később jönnek bele az apák az apaszerepbe, később kezdenek el segíteni, tisztába tenni a gyermeket, fürösztetni, stb. Kezdetben még kicsit rossz szemmel is nézik a baba-anya közötti duáluniót.

Vannak persze olyan apák is, akiknek ez egyszerűen megy, alig várják, hogy gondozzák a babát, és igazi segítőtársai a feleségnek. Az ő szerepük később válik nyilvánvalóvá.

Társ úgy tud lenni az apa, ha elfogadja a feleségét, elfogadja ebben az állapotban a fáradtságát, észreveszi nehézségeit, és mellette áll érzelmileg, biztatja, segít a háttérmunkákban.

Segíteni úgy tudunk a szomorú kismamán, ha valóban figyelünk arra, miben szenved hiányt. Van, akinek a háztartás ellátása okoz problémát, van, aki magányosnak érzi magát, és csak beszélgetni szeretne, és van, aki a baba körüli teendőket osztaná meg másokkal, illetve az élet összes területén zavarodott, és segítségre van szüksége.

Mindenkinek tisztában kell lennie azzal, hogy életünk legszebb pillanatai és eseményei is okozhatnak szorongást, félelmet akkor, ha ezek az események gyökeresen megváltoztatják életünket. Ezért a negatív érzéseket, valamint zaklatottságot nem szégyellni kell, hanem felismerni, tudomásul venni és változtatni rajta, ha nem megy egyedül, akkor nem szégyen segítséget kérni. Csakis így válhat a gyermekek felnevelése igazi örömmé.

Társaságunk tagjait továbbra is elérhetik az eletvedok@yahoo.com e-mail címen, illetve a 0744-214584-es telefonszámon. Állandó szakmai támogatónk az Erdélyi Magyar Mentálhigiénés Társaság.